

тому випадку, коли дотримуються такі науково обґрунтовані педагогічні умови: розбудова заняття на основі врахування дидактичних можливостей мультимедійних технологій у контексті поставлених освітніх цілей; дотримання загальнонаукових і дидактичних принципів застосування мультимедіа в освітньому процесі вищої школи; врахування специфічних особливостей професійної підготовки майбутніх учителів. У майбутньому планується продовжити дослідження інших аспектів проблеми використання мультимедійних технологій у навчальному процесі педагогічних університетів.

### **Література**

1. Андерсен Б.Б. Мультимедиа в образовании / Б.Б. Андерсен, К. Ван ден Бринк. – М. : Дрофа, 2007. – 224 с.
2. Дьяченко Л.Г. Практика применения мультимедийных технологий в политехническом образовании / Л.Г. Дьяченко // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2009. – № 61. – С. 141–146.
3. Зазнобина Л.С. Оснащение школы техническими средствами в современных условиях / Л.С. Зазнобина. – М. : Перспектива, 2000. – 78 с.
4. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании : учеб. пособ. / И.Г. Захарова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.
5. Кайсина А. В. Мультимедиа как средство активизации учебной деятельности учащихся [Электронный ресурс] / А. В. Кайсина. – Режим доступа: [http://imp.rudn.ru/vestnik/2009/2009\\_2/14.pdf](http://imp.rudn.ru/vestnik/2009/2009_2/14.pdf).
6. Кречман Д.Л. Мультимедиа своими руками / Д.Л. Кречман, А.И. Пушков. – СПб. : БХВ, 1999. – 526 с.
7. Розина И.Н. Педагогическая компьютерно-опосредованная коммуникация: теория и практика / И.Н. Розина. – М. : Логос, 2005. – 437 с.
8. Шафрин Ю.А. Информационные технологии : учеб. пособ. / Ю.А. Шафрин. – М. : Бинум : Лаборатория знаний, 2004. – Ч. 1: Основы информатики и информационных технологий. – 316 с.

ЧЕРЕМИСОВА І.

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ В СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе тільки за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому велике значення має спосіб життя, а саме фізична активність і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання сучасної молоді. Соціологічні дослідження та статистичні показники Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту засвідчують, що 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, 50% – незадовільний рівень фізич-

ної підготовленості, 18% – не можуть займатися фізичними вправами за станом здоров'я [1].

На необхідність упровадження нового змісту, форм і методів фізичного виховання студентської молоді вказує й зниження спортивних показників на змаганнях і негативне ставлення до самостійних занять фізичними вправами.

На нашу думку, надзвичайно важливим є аналіз підходів, концепцій, педагогів щодо розкриття понять “здоров'я” та “здоровий спосіб життя”. Системний аналіз філософської, соціально-педагогічної, психологічної, медичної, валеологічної літератури доводить, що сьогодні існує новий етап у науковому дослідженні феномену здоров'я. Проблему здоров'я активно розробляли відомі філософи, культурологи, психологи: В. Казначеев, В. Клімова, В. Скумін, В. Леві, А. Маслоу, І. Фролов.

Не можна залишити поза увагою праці М. Амосова, Г. Апанасенко, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева, що присвячені медико-біологічним особливостям зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Такі вчені, як В. Бобрицька, М. Болотова, І. Брехман, Є. Булич, Е. Белік, М. Гончаренко, М. Гриньова, І. Муравов, присвятили свої праці валеологічним аспектам здоров'я людини.

Важливе значення та неабиякий інтерес мають для нас дисертаційні роботи сучасних педагогів: В. Горащука, А. Дубогай, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, С. Тищенко, Н. Хамської, В. Шахненко, в яких розкрито різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя дітей.

На жаль, наша педагогічна наука майже не має відпрацьованих наукових підходів щодо обґрунтування теоретико-методичних основ функціонування відкритої соціально-педагогічної системи формування здорового способу життя студентів.

У зв'язку із цим для нас велику цінність становлять фундаментальні праці із соціальної педагогіки І. Зверевої, А. Капської, Л. Коваль, О. Кузьменко, Л. Лавриненко, В. Оржеховської, С. Марченка.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я й запобігання його руйнації потребує всебічного та комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей і молоді – недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій.

**Мета статті** – розкрити роль фізичного виховання в процесі формування у студентів до здорового способу життя.

Основою обґрунтування є роль фізичної культури у вищому навчальному закладі до зміцнення здоров'я студентів і забезпечення правильного

фізичного розвитку, успішний розвиток рухових якостей та формування навичок і вмінь сприяти високому рівневі розумової й фізичної працездатності, виховання морально-вольових якостей, сприяти інтересу студентів до організації самостійних занять фізичними вправами.

Серед багатьох проблем, які виникли в період розбудови незалежної держави, є критична ситуація зі станом здоров'я студентів, зростання захворюваності, що негативно впливає на їхній навчальний, трудовий і творчий потенціал. Тому нагальною потребою навчально-виховного процесу в сучасному вищому навчальному закладі є забезпечення фізичного розвитку молоді, охорона та поліпшення її здоров'я.

Людство справилось з багатьма епідеміями, вийшло в космічний простір і морські глибини, вишукує продовження життя та шляхи запобігання війнам, але не навчилося надійно захищати людину, її здоров'я в процесі повсякденної праці [2].

Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова всебічного, гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високої працездатності, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що особливо важливо, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України.

Як відомо, спосіб життя є фактором, що зумовлює понад 50% здоров'я людини. Спосіб життя – соціальна категорія, що включає якість, устрій і стиль життя. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами й конкретними моделями поведінки людини. Таким чином, “здорова” модель поведінки для певних конкретних умов зменшує ризик виникнення захворювання. Аналіз ситуації, яка склалася в сучасних умовах, показує, що для країни притаманна деградація здоров'я населення, тому важко переоцінити важливість знання фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я [3].

Формувальними складовими способу життя є психологічні установки на необхідність бути здоровим, значення здоров'я для успішного навчання, подальшого працевлаштування й кар'єри, а також для створення щасливої сім'ї та народження здорових дітей.

Стійка мотивація до занять фізичною культурою неминуче приведе до оздоровлення всіх сторін життя студента. Отримання задоволення від занять різноманітними видами рухової активності, оздоровчих процедур (сауна, масаж тощо), перегляду спортивних змагань тощо має скласти альтернативу задоволення, які згубні для людини. Прагнення завжди бути в гарній формі, підтримувати здібність до успішних дій на заняттях змусить студента замислитися про шкідливі звички, профілактику застудних та інфекційних захворювань, планування режиму дня, правильне харчування й дасть студенту ще один стимул вчитися.

Великої популярності в нашій країні набув підхід до оцінювання здоров'я відомого вченого, академіка М. Амосова. Він вважав, що при ви-

значенні рівня здоров'я варто враховувати не тільки його “якість” (тобто наявність або відсутність захворювання), а й “кількість” (тобто функціональні резерви організму) [4].

Усвідомлення соціальної значущості занять фізичними вправами тісно пов'язано з формуванням системи теоретичних знань і методичних навичок: з одного боку, це освоєння знань з предмета “Фізичне виховання”, а з іншого – набуття особливого досвіду із застосуванням цих знань. Особливу увагу слід приділяти навчанню студентів складати та проводити найбільш прості комплекси фізичних вправ.

Спрямованість фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, збереження творчого довголіття – одна з основних ідей фізкультурного виховання в студентські роки.

У вищих навчальних закладах навчається велика кількість молоді з ослабленим здоров'ям, які мають різноманітні хронічні захворювання. Статистичні дані свідчать, що велика частка захворювань розвивається через неправильний спосіб життя, тобто з причин, які можуть бути усунені волею й розумом людини. Низька оцінка стану здоров'я пов'язана з:

- недотриманням здорового способу життя;
- пасивним проведенням вільного часу;
- схильністю до куріння;
- вживанням алкоголю;
- незбалансованим харчуванням;
- недостатньою руховою активністю.

Значна кількість студентів пропускають заняття з фізичного виховання через хворобу.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як важливі засоби виховання.

На нашу думку, викладання фізичне виховання у вищих навчальних закладах повинно враховувати основну мету – підтримку та зміцнення здоров'я студентів. Багато хто погодиться, що фізичний розвиток звичайної людини не повинен бути могутнім, сильним, досконалим або надприродним, він має бути оптимальним. Теж можна сказати й про гарну функціональну підготовленість. Активний спосіб життя сприяє бігу та іншим динамічним фізичним навантаженням, допомагає зміцнити здоров'я, показником якого є оптимальний фізичний розвиток і гарна функціональна підготовленість [5].

Серед об'єктивних чинників як для суспільства, так і для вищих навчальних закладів виділяють слабкий економічний базис фізкультурного руху, невдосконаленість його інфраструктури, відсутність традицій здоро-

вого способу життя, буденність спортивних заходів, низьку ефективність використання нерегламентованих форм занять як за місцем навчання, так і за місцем проживання студентів [6].

Найважливішою якістю діяльності з формування здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність передбачає здатність її учасників робити щось важливе для кожного з них разом. Коли вони роблять щось нове в напрямі здорового способу життя, розвитку фізичної культури, то виникає ситуація спільної творчості. У спільній діяльності студент відчує себе суб'єктом творця власного здоров'я, тобто власної долі.

**Висновки.** Фізичне виховання в закладах освіти відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я підростаючого покоління як найбільш економічно вигідного та ефективного способу профілактики захворюваності населення, зміцнення генофонду нації.

Тому метою фізичного виховання студентів є усвідомлення ними потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя, тобто розвиток потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, а й у подальшій життєдіяльності.

Студенти повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, – за здоровими поколіннями, оскільки фізично й морально здорова людина здатна творити та приносити користь іншим людям.

### **Література**

1. Основні показники розвитку фізичної культури і спорту в Україні за 1999 рік // Зб. статистичних показників. – К., 2000. – 132 с.

2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

3. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

4. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я : пер. з рос. / М.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.

5. Раевський Р.Т. Физическое воспитание студенческой молодежи Украины в XXI веке / Р.Т. Раевський, С.М. Канишевский, А.В. Дмашенко // Проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства : конференція "Молодь і суспільство". – О., 2001. – С. 20–27.

6. Кряж В.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР / В.Н. Кряж, А.А. Гунжаловський, Е.Н. Ворсин // Теор. и практ. физ. культ. – 1991. – № 6. – С. 2–8.